رسالہ

NUR-UL-AIN

CHECKED

OR

LIGHT FOR THE EYE

A COLLECTION OF USEFUL AND PRACTICAL DIRECTIONS ON PRESERVATION OF SIGHT

BY

HAKIM HAFIZ FAKHAR-UD-DEEN,

AUTHOR OF "COUNSEL TO WOMEN,"

Editor and Joint Proprietor "Guardian of Health"—Lahore.

رسالہ نور العین

یعنی

مجموعہ قوانین دربارہ حفاظت بصارت

مؤلفہ

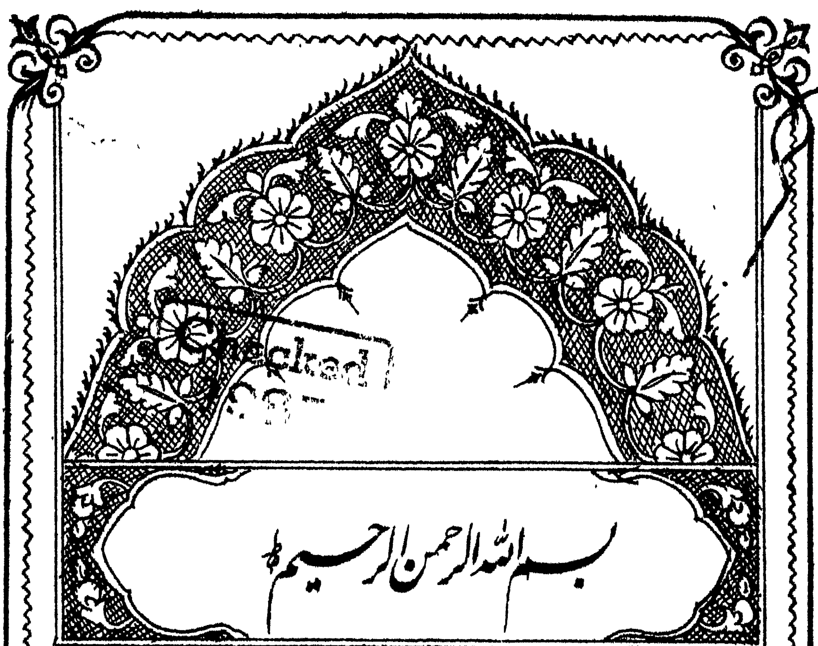
زبدۃ الحکما حکیم حافظ فخر الدین صاحب مصنف مشیر نسوان

ایڈیٹر و جائنٹ پروپرائیٹر رسالہ حافظ صحت لاہور

وکٹوریا پریس لاہور میں منشی کرم بخش پرنٹر کے اہتمام سے چھپا

قیمت فی کاپی سفید کاغذ ڈائی ڈبل .... ([illegible])

ایضاً رنگین کاغذ بالی بل .... ([illegible])



دیباچہ

حمد و صلوٰۃ کے بعد خاکسار حافظ فخر الدین لاہوری (زبدۃ الحکما پنجاب یونیورسٹی - ایڈیٹر و جائنٹ پروپرائیٹر رسالہ **حافظ صحت** لاہور) اہل بصیرت کی خدمت مین ملتمس ہے کہ بہت سے طالب علم اور نوکری پیشہ اصحاب وغیرہ اکثر اوقات ضعف بصارت و دماغ کی شکایت کیا کرتے تھے اور احقر سے اس بارہ مین مشورہ لیا کرتے تھے - بندہ کو چونکہ اس مسئلہ کی تحقیقات از زمانہ حال کے خوان زمانہ

سابق کے جوانون کی نسبت کیون زیادہ ترکمزور ہین (پہلو سے مطلوب و مرغوب تہے لہذا ذوق و شوق سے مین انکے حالات ابتدا سے انتہا تک سُنا کرتا تھا۔ بلکہ مختلف مریض جو میرے پاس آیا کرتے تہے یا بذریعہ خط و کتابت معالجہ کے طلبگار ہوا کرتے تہے اُنکی دماغی طاقت کا حال بھی مین پوچھ لیا کرتا تھا۔ جسقدر مین نے زیادہ تحقیق کی اوسیقدر نوجوانون کو زیادہ شاکی اور ضعیف پایا۔ تحقیقات کا ماحصل وہ ہے جو مین نے **ابتدائی گفتگو** کے ضمن مین لکھا ہے۔

اگرچہ میرا ارادہ یہہ ہوا کہ نوجوانون کی بے اعتدالی اور عیاشی کی چند نظیرین اپنے بیان کے صداقت کے لئے لکھون مگر تہذیب نے اجازت نہ دی ناچار سکوت کرنا پڑا۔ بہرحال پبلک کو ایسے رسالہ کی از حد ضرورت تھی اور کئی اصحاب نے یہہ خواہش ظاہر کی۔ اسلئے ہیچمدان نے **مشیر نسوان** کی تالیف کے بعد اس مفید رسالہ کو لکھنا شروع کیا اور ماہ ذی الحج سنہ ۱۳۱۰ ہجری المقدس مین پورا کیا ✣

پھر رسالہ زمانہ حال کے نامی گرامی انگریزی اطبا کی تصنیف

کی روح ہے۔ اسمین صرف مفید اور عملی مسایل لکھے ہین اور بالفعل اردو اور ناگری زبان مین چھپوایا ہے کہ عام لوگ اس سے فایدہ اوٹھا سکین۔ اگر پبلک نے قدر کی تو اور زبانون مین بہی چہپوایا جائیگا۔ آخر کتاب مین تقویت دماغ کے واسطے چیدہ چیدہ نسخون کی فہرست بغرض سہولت ناظرین ملحق کی گئی ہے ✢

یہہ رسالہ نہ صرف تعلیم یافتہ جماعت کے لئے بلکہ ہر شیبہ کے لئے جو باریک کام کرتا ہی مفید ہوگا۔ اب ناظرین سے

یہہ التجا ہے کہ نکتہ چینی کے

عوض مؤلف کو دعاء

خیر سے یاد

فرمائین

✢

ابتدائی گفتگو لائق توجہ

ہمارے ملک میں تعلیم یافتہ جماعت کا بڑا حصہ ضعیف البصر ہے اور اعلے درجہ کی تعلیم جسقدر عام ہوتی جائیگی اوسیقدر یہہ نقص پہیلتا جائیگا - بلکہ زمانہ حال کے نوجوانوں کے قوے و اجسام اور دیگر حالات دیکہکر مین بلا تامل یہہ پیشین گوئی کر سکتا ہوں کہ آئندہ نسلوں کی کثیر تعداد نہ صرف ضعیف البصر ہوگی بلکہ بیوقت ناقص البصر یا عدیم البصر ہوجائیگی کیونکہ تجربہ سے یہہ ثابت ہوچکا ہے کہ اولاد کے قوے والدین کی نسبت ہمیشہ کسیقدر کم ہوتے ہیں - چاہے یہہ کمی سیر مین رتی کی نسبت کیوں نرکہتی ہو مگر اسکی وجوہ سے کسی دور اندیش محقق کو غالبًا انکار نہ ہوگا - اگر اعلے تعلیم کی ترقی جاری رہی اور تعلیم یافتہ جماعت نے بینائی کی حفاظت کیطرف جلد توجہ نکیا تو بیس تیس سال ہی مین میرے قول کی صداقت پبلک کو معلوم ہوجائیگی +

ضعف بصر کا بڑا بہاری سبب گو اعلیٰ تعلیم ہی ہے مگر میرے خیال اور تجربہ مین اسکا ہموزن باعث (اگر زیادہ نہین تو اس سے کم بھی نہین) یہہ ہے کہ نوجوان مذہبی و اخلاقی تعلیم سے محروم رہنے کے سبب یا بدصحبت کی اثر سے سنّ بلوغ سے پہلے یا عین حالت شباب مین بگڑ جاتے ہین اور عیش و عشرت مین (یا اور کسی بدعادت* مین) ایسے محو ہوجاتے ہین کہ دین و دنیا کی خبر نہین رہتی - اور جو خوش قسمت سے اس آزاد زمانہ کے دلفریب ہوا سے محفوظ رہتے ہین انکو والدین صغر سنی مین نکاح کی زنجیر سے جکڑ دیتے ہین - اس بیوقت زنجیر کا دباؤ ہونہار بچون اور نوجوانون کی ناکامل اجسام پر ایسا مضر پڑتا ہے کہ انکی جسمی ترقی بالکل سست پڑجاتی ہے اور وہ ہمیشہ کے لئے ناکارہ ہوجاتے ہین اسپر غضب یہہ ہے کہ ادہر تو عیاشی کی چاٹ لگ جاتی ہے یا بیوی کی بیوقت محبت دلمین جگہہ کرجاتی ہے اودہر بے سامانی اور افلاس ستاتا ہے کہانے پینے کی لئے خاطرخواہ میسر نہین ہوتا - والدین تحصیل علم کے واسطے زیادہ محنت کرنیکی

* بدعادت سے عادت جلق مراد ہے

ترغیب دیتے ہین - بیوی چار پیسہ کمانیکا مشورہ دیتے ہے
غرض چارون طرفسے نوجوان گہر جاتا ہے اور جان توڑکر ہر
کام مین کوشش کرتا ہے مگر افسوس ان سب کوششون
کی بلا(بے اعتدالیان کہنا چاہیے) صحت پر پڑتی ہے دماغ
و اعصاب کو سب سے زیادہ اور سب سے اول صدمہ پہونچتا ہے
اور گنج صحت تہوڑے ہی عرصہ مین برباد ہوجاتا ہے نتیجہ
نہ صرف یہہ ہوتا ہے کہ بہت سے نوجوان ضعیف البصر ضعیف
الدماغ - اور لاغر و کمزور نظر آتے ہین بلکہ بہت سی بیوقت
مر بھی جاتے ہین +

یہہ اسباب جو مین نے بیان کئے ہین قیاسی نہین بلکہ
بہت جستجو اور تلاش سے مین نے اپنے مریضون اور
دوستون وغیرہ سے دریافت کئے ہین اور ان کے صحیح
ہونے مین مجہے ذرا شک نہین + مجہے یقین ہے جو لوگ
اِس زمانہ کی تہذیب سے زیادہ تر واقف ہین میری
تحریر اُنکے دلمین چٹکیان لیگی اور وہ اِن وجوہات پر صاد
کرنیکے لئے ایک لحظہ بہی تامل نکرینگے +

ان معتبر اسباب کے سوا جنکا ذکر مین کر چکا ہون کئی اسباب
ایسے ہین جو ضعف بصارت کو اور بہی تقویت دیتے ہین
ازانجملہ ایک یہہ سبب ہے کہ طالب علم ضروری مطالعہ کے بعد
بہت سا وقت قصہ کہانی کی کتابین اور اخبارات پڑہنے
مین صرف کرتے ہین اور اس کام کے واسطے رات کا وقت منتخب
کرتے ہین۔ بعض بیخبر طلبا دن کی قدرتی روشنی ایسی فضول
کاموں اور کہیل کود مین کہو دیتے ہین اور رات کے وقت چراغ
لیکر بیٹھہ جاتے ہین اور مطالعہ پر زور دیتے ہین۔ مگر واضح
رہے کہ بصارت کی سلامتی کیواسطے یہہ پسندیدہ نہین **دوم**
کہانے پینے مین ہم لوگ بہت کفایت کرتے ہین (گو
افلاس بھی ایک مانع ہے) میلہ۔ تماشا و رنگ و راگ
مین تو حیثیت سے کہین بڑہ کر قرض اوٹھا کر روپیہ اٹہاتے
ہین۔ مگر جان کی حفاظت اور آسایش کیواسطے
کفایت سوجہتی ہے **سوم** بچپن مین گہنٹون تک
تنگ و تاریک کونون اور حجرون مین بٹھلا کر
پڑہایا جاتا ہے اور یہہ احتیاط نہین کیجاتی کہ نیچے

آنکھون کے نزدیک کتاب لاکر نہ پڑہین- رفتہ رفتہ اشیاء قریبہ دیکہتے دیکہتے آنکہون کو عادت ہوجاتی ہے پہر اشیاء بعیدہ مناسب فاصلہ سے بصفائی نظر نہین آتین- اور مرض شارٹ سائٹ کا تخم جو مسجدون کے حجرون مین اور یا ہندون کی دوکانون مین بویا جاتا ہے خوب مضبوطی سے جم جاتا ہے اور بڑہنا شروع ہوتا ہے-

دیسی مکاتب مین ہل ہل کر پڑہنے کی رسم بہی خالی از مضرت نہین کیونکہ اسصورت مین آنکہون کو زیادہ زور لگانا پڑتا ہے معلوم نہین اس رسم کی بنیاد کیونکر پڑے ؂

اسمقام پر ہم پرانے فیشن کے طالب علمون کی نشست کا ذکر نہ اسوجہ سے ضروری سمجہتے ہین کہ اس سے گونہ بدتمیزی ظاہر ہوتی ہے بلکہ اسوجہ سے اسکا تذکرہ مناسب جانتے ہین کہ وہ پیرایہ اور آنکہون کے لئے مضر ہے- مسلمان ناظرین نے کئی بار دیکہا ہوگا کہ درویش سبق پڑہنے اور مطالعہ کرنیکے وقت اکثر گہٹنے ٹیک کر سینہ کے بل لیٹ جاتے ہین اور گہنٹون تک اسی حالت مین بیٹہے پڑہا کرتے ہین- مگر واضح رہے کہ اس نشست سے سب سے اول شُشُ کو صدمہ پہونچتا ہے یعنے سینہ کے دب جانے سے صاف و تازہ ہوا کافی مقدار مین اندر نہین جاتی اور نہ بخارات کافی پوری مقدار مین خارج ہوتا ہے نتیجہ یہہ ہوتا ہے کہ شش ضعیف ہوجاتا ہے اور طرح طرح کی امراض مین ماخوذ ہونیکی استعداد اسمین پیدا ہوجاتی ہے- زان بعد بصارت مین نقصان نمودار ہوتا ہے کیونکہ شب و روز کتاب آنکہون کے قریب رکہی رہتی ہے اور یہہ عادت (یعنی قریب سے دیکہنا) پہر مستقل مرض بن جاتا ہے ؂

قدرتی اور مصنوعی روشنی مین فرق

گو اہل یورپ نے خداداد عقل کی رسائی سے عجیب وغریب روشنیان (جیسے گیاس کی روشنی۔ برقی روشنی) اور پاکیزہ لیمپ وغیرہ جھاڑ وفانوس ایجاد کیے ہین مگر قدرت کی برابری ہرگز نہین ہوسکتی۔ قدرتی روشنی مین دو بڑے بھاری وصف ہین ایک تو یہہ روشنی برابر ایک انداز پر رہتی ہے دوم اسکا رنگ سفید ہوتا ہے اور یہہ دونو اوصاف مصنوعی روشنی مین منقوص ومفقود ہوتے ہین۔ مصنوعی روشنی کا ایک انداز پر رکھنا (معمولی چراغ یا لیمپ مین) اگر زیادہ مشکل نہین تو دشوار ضرور ہے مگر رنگت مین اسقدر فرق ہے کہ انسانی عقل سے اسکی برابری تاحال ناممکن خیال کی گئی ہے۔ مصنوعی روشنی سرخ شعاعون کی زیادتی کے سبب نارنجی رنگ کی ہوتی ہے یا یون کہئے کہ معمولی چراغ و لیمپ کے

روشنی سورج کی روشنی کے نسبت سرخ ہوتی ہے اور
اِس اختلاف کے سبب نظر اُس سے زیادہ گھبراتی ہے
دانایان یورپنے ہرچند کوشش کی کہ مصنوعی روشنی
کا رنگ قدرتی روشنی کا ہمرنگ بنجائے یا اُسکی مشابہ
ہوجائے۔ مگر انکی کوششین بارآور نہوئین۔ سورج کی
روشنی ابتداءً تین رنگ کے شعاعون مین منقسم ہوتی ہے
یعنی سرخ۔ سبز۔ اور نافرمانی اور اُنکی مقدار حسب ذیل ہوتی
ہے۔ سُرخ ذرات ۵ حصہ۔ سبز ۳ حصہ۔ نافرمانی ۸ حصہ مصنوعی روشنی مین
لمعات نور کے یہ نسبت بدلجاتے ہے اور سرخ شعاعین مقدار
مین زیادہ پائے جاتے ہین۔ یہی وجہ ہے کہ مصنوعی روشنی
زیادہ گرم ہوتی ہے۔ نیز مصنوعی روشنی اسوجہسے کہ اشیاء
مرئیہ کے قریب ہوتی ہے اور معکوس ہوتی ہے آنکھونمین
داخل ہوتی ہے سوزش اور خشکی پیدا کرتی ہے۔ مگر
سورج کی روشنی مین یہہ نقص نہین ہوتا۔ کیونکہ ہوا۔ بادل
درخت وغیرہ اشیاء مین سے گذرتی ہوئی یہہ روشنی
آنکھون مین داخل ہوتی ہے۔ اِس باعث اوسکی تیزی اور

گرمی مین کسیقدر اصلاح ہوجاتی ہے۔ اِن سب امور پر نظر
ڈالنے سے صاف عیان ہے کہ دن کی روشنی سب روشنیون
سے افضل ہے۔ پس کل پیشہ ورون کو جو باریک کام کرتے
ہین (جیسے نقشہ نویس۔ درزی۔ گھڑی ساز وغیرہ) مناسب
ہے کہ سورج کی روشنی کی دل سے قدر کرین اور دن کے
وقت کا ایک لحظہ نہ کھوئین اس خیال سے کہ رات کو چراغ
کے سامنے بھی کام بخوبی ہوسکتا ہے۔ اگر کام دن بھر مین ختم
نہو یا اور کوئی ضرورت مصنوعی روشنی مین کام کرنیکے
واسطے مجبور کرے تو رات کے واسطے ایسا کام پہلے سے
منتخب کرلین جو زیادہ باریک و محنت طلب نہو اور اِن
ہدایات پر عمل کرنا فرض عین سمجھین ✦

والدین اور استادون کے لئے ہدایات

خصوصًا بچّون کے متعلق

ہدایت ۱۔ والدین اور معلّمون کے لئے اِس امر کی

نگرانی نہائت ضروری ہے کہ لکھنے پڑہنے مین بچے
ایسی نشست اختیار کرین جسمین سر بہت نہ جہکے
کیونکہ گردن کے زیادہ جہکانے سے خون کی
(وریدی خون) واپسی مین رکاوٹ ہوتی ہے؛

ہدایت - ۲ - لکہنے کی میز بچّون کی عمر کے مطابق اونچی
نیچی بنوانی چاہئے یعنی جسقدر بچّے عمر مین بڑہتے
جائین اوسیقدر میز نیچے کرتے جائین؛

ہدایت - ۳ - تحریر کیوقت کاغذ بارہ یا دس انچ
(یہ اقل درجہ ہے) کے فاصلہ سے نزدیک نہو؛

ہدایت - ۴ - نہایت ضروری اصول جو ہمیشہ یاد رکہنے
کے لایق ہے یہ ہے کہ بچون پر کتابی بوجہ زیادہ
نہ ڈالا جائے تاکہ ناکامل دماغ کو زیادہ مشقت
نہ کرنی پڑے؛

ہدایت - ۵ - لڑکون کو باریک حروف کی کتابین (جیسی
جیبی ڈکشنریان وغیرہ) پڑہنے کے لئے ندین؛

ہدائت - ۶ - ناکافی روشنی مین بچّون کو لکھنے پڑہنے کی

اجازت نہ دینا چاہئے (نہ ایسی روشنی مین نقشہ کہینچنا چاہئے) اور جہان ایسے ناقص روشنی ہو وہان لگاتار ایک گہنٹہ سے زیادہ کام نکرنا چاہئے بلکہ ہر گہنٹہ کے بعد آرام ضروری ہے *

ہدائیت (۷) جن بچون کی نظر کمزور ہو یا باریک اور قریب کی چیزین صفائی سے نہ دیکھہ سکتے ہون (یا دیکھہ سکتے ہون مگر چشمہ کی مدد سے) انکو باریک کام نہ سکھلائین *

ہدائیت (۸) جو بچے آشوب چشم مین مبتلا رہ چکے ہون انکو ایسے کاروبار مین مشغول نہونا چاہئے جسمین آنکہون کے اندر گرد و غبار یا دہوان جائے یا آگ وغیرہ کے سامنے کہڑا ہونے سے پسینہ بکثرت جاری ہو *

ہدایت (۹) جب آنکہین کمزور ہون تو لکہنے پڑہنے کی کثرت سخت ممنوع ہے *

ہدایات باہتیہ و عمر کے لئے

ہدایت (۱۰) پورے (چاند) کیطرف عرصہ تک دیکھنا ذکی الحس آنکھ کے لئے مضر بیان کیا گیا ہے۔ علے ہذا القیاس سورج کی روشنی جو کسی سفید سطح* سے معکوس ہو کر آنکھوں میں داخل ہو مضر ہے +

ہدایت (۱۱) مصنوعی روشنی میں رنگین سطح پر کام کرنا (خصوصاً جب رنگ گہرا ہو) آنکھوں کو جلد تھکا دیتا ہے۔ اسلئے واجب ہے کہ گہری رنگ کی چیزوں پر دن کے وقت کام کیا جاوے اور ہلکے رنگ کی چیزوں کو مصنوعی روشنی کیواسطے

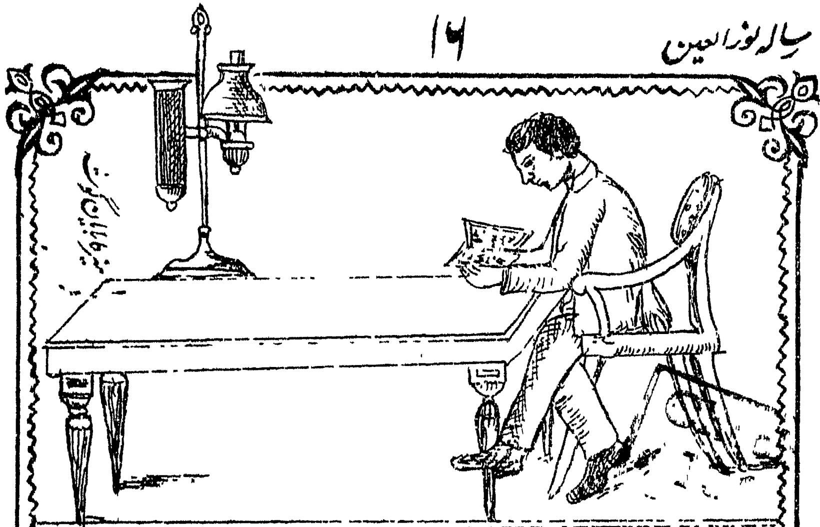
*نوٹ: سیاحوں کو پورا تجربہ ہے کہ سطح آب و برف و ریگ وغیرہ سے جو روشنی معکوس ہو کر آنکھوں میں داخل ہوتی ہے وہ کسقدر مضر ہے۔ ایسی کئی نظیریں موجود ہیں جہاں اس قسم کے چمکاروں سے بصارت کو سخت صدمہ پہونچا ہے اسلئے مناسب ہے کہ ایسے لمعات سے آنکھوں کی مناسب حفاظت کیجائے +

الگ کر لیا جائے ؛

ہدایت (۱۲) دہندلی روشنی کا تدارک بعض لوگ اسطور پر کرتے ہین کہ دوسرا چراغ جلا کر پاس رکھہ لیتے ہین اگر چراغ کی حاجت ہو تو دونون کو ایک ہی سمت مین جوڑ کر رکھین (یعنے جہانتک ہو قریب قریب رکہین) ایسا نکرین کہ ایک چراغ دائین جانب اور دوسرا بائین جانب ہو کیونکہ ایسا کرنیسے روشنی چارون طرف برابر پہیل نہین سکتی ؛

ہدایت (۱۳) چراغ کا شعلہ دو تین انچ آنکہون سے اونچا رہنا چاہیئے تاکہ روشنی اوپر سے بہوون کی پناہ لیکر (جو گونہ اصلاح ہے) آنکہون مین داخل ہو نیز چراغ عین آنکہون کے مقابلہ نرکہا جائے بلکہ کسیقدر بائین طرف جہکا ہوا ہو جیسا کہ ذیل کی تصویر مین دکہلایا گیا ہے۔

تصویر ۱



ہدائت (۱۴) اگر چراغ یا لیمپ کا شعلہ آنکھون سے نیچا ہوگا یا عین مقابل ہوگا تو روشنی وگرمی براہ راست آنکھون مین داخل ہوگی اور خشکی وسوزش پیدا کریگی ✣

ہدایت (۱۵) جو شخص بصارت کی زیادہ قدر کرتا ہو اوسے چاہیئے کہ باریک کام رات کے وقت مطلق نکرے اور جو سخت ضرورت مجبور کرے تو جسکام مین آنکھون کو ذرا بہی سہولت ہو اُسی رات کیواسطے پہلے ہی منتخب کرلے چنانچہ نقل کرنا پڑہنے کی نسبت اور لکہنا (نقل نہو) نقل کرنی کی نسبت کم محنت طلب ہی علی ہذالقیاس

چھوٹی تقطیع کی کتاب چوڑی تقطیع کی نسبت
اور علمی کتاب حکایات و ناول کی نسبت بصارت
کے لئے کم مضر ہے ✝

ہدایت (۱۶) مصنوعی روشنی مین کام کرنے والون
کے لئے مناسب ہے کہ کبھی کبھی کام بدل دیا
کرین مثلاً مثلاً جو شخص مطالعہ کرتا ہوا اسے
چاہئے کہ گھنٹہ دو گھنٹہ بعد تحریر کا کام شروع
کردے بلکہ انسب یہ ہے کہ چند منٹ کیواسطے
کام ترک کر دیا جائے اور کام کرنے والا اُٹھکر
ٹہلنا شروع کر دے یا کام چھوڑکر بیٹھہ رہے ✝

ہدایت (۱۷) دہوپ مین بیٹھکر باریک کام کرنا
مناسب نہین اور اون لوگون کو جو چمکدار
مجلا اجسام پر کام کرتے ہین بہت محتاط
رہنا چاہئے ✝

ہدایت (۱۸) کام جسقدر باریک ہو روشنی اگر
اُسی انداز کی ہو تو نہایت مناسب ہے

رنگین عینک لگاکر باریک اشیاء کیطرف دیکھنا منع ہے ؞

ہدایت

(۱۹) جو لوگ درختون کے نیچے بیٹھکر پڑھتے یا کوئی باریک کام کرتے ہون انکو خبرداری سے ایسی جگہہ نشست اختیار کرنی چاہئے جہان نہایت عمدہ سایہ ہو۔ گنجہ سایہ (جہان دہوپ اور سایہ ملے جلے ہون) بصارت کو جلد ضعیف کر دیتا ہے۔ بدین لحاظ درختون کے نیچے ٹہلتے ہوئے پڑہنا مضر ہے کیونکہ سب جگہہ سایہ یکسان نہین ہوتا ؞

ہدایت

(۲۰) چلتی ریل یا گہوڑے گاڑی مین پڑہنا ایک تو اِسوجہ سے منع ہے کہ روشنی یکسان نہین رہتی (کیونکہ سورج کا رخ بدلتا رہتا ہے اور بعض دفعہ سڑک کے آس پاس کی درختون اور پہاڑون کے سبب روشنی کم ہوجاتی ہے) دوم دہکون کے باعث کتاب اونچی نیچی

ہوتی رہتی ہے اور نگہ جم نہین سکتی ✤

ہدایت (۲۱) جب مکان مین روشنی دو بالمقابل اطراف سے داخل ہو وہان نگہ اطمینان سے کام نہین کر سکتے۔ اسیطرح کام کرنیوالے کے دائین بائین جب کوئی چمکیلی چیز ہو تو یہی دقت پیش آتی ہے ✤

ہدایت (۲۲) کتاب اور چہرہ کے بائین چراغ رکھنا منع ہے۔ بوقت تحریر روشنی سامہنے اور اوپر کی طرف سے یا بائین سمت سے آنی چاہئے (دیکھو تصویر صفحہ ۱۶)

ہدایت (۲۳) جب روشنی سیدہی پاؤن پر گری اور وہان سے معکوس ہوکر آنکھون مین داخل ہو تو احسن تدبیر یہی ہے کہ رخ بدل دیا جاوے اگر رخ بدلنا مشکل ہو تو فرش کو کسی سیاہ چیز سے ڈہانپ دین ✤

ہدایت (۲۴) کہانا کہا نیکے بعد فوراً - تکان کے بعد بیخوابی اور نقاہت کی حالت مین آنکھون سے کام لینا مضر ہے +

ہدایت (۲۵) شراب اور تمبا کو کی کثرت ضعف بصر پیدا کرنے کیلئے نہایت موثر ہے +

فہرست مقویات دماغ

اس فہرست کو مختلف کتابون کی نقل سے ہم طویل بنا نا پسند نہین کرتے بلکہ اُن چند نسخون پر کفایت کرتے ہین جو ہمارے اپنے تجربہ مین مفید ثابت ہوئے ہین - ہمارے تجربہ مین مغز بادام اول درجہ کا مقوی دماغ ہے مختلف موسمون مین مختلف ترکیبون سے ہمنے اسے استعمال کرایا اور خاطرخواہ فائدہ دیکہا وہ سب ترکیبین برعایت موسم نذر ناظرین ہین +

موسم سرما مین - روغن بادام - سردی کے دنون مین بہیہ

روغن چھ ماشہ سے شروع کرایا جاتا ہے اور ہر روز ایک ماشہ یا زیادہ بڑہایا جاتا ہے یہانتک کہ تین تولہ ہر روز ہمنے کئی اصحاب کو کہلایا ہے۔ چالیس دن کے اندر اس سے خاطرخواہ فائدہ محسوس ہوتا ہے۔ بوقت استعمال تہوری مصری ملالیا کرین کہ لذیذ ہو جائے۔ بعض نفیس مزاج ایسے بہی دیکہے گئے ہین جو رغبت کے ساتہہ اسے کہا نہین سکتے ایسے حضرات کے لئے مغز بادام مقشر کا استعمال عمدہ تدبیر ہے مگر بتیس بتیس بادام کافی نہین کیونکہ جتنا تاب بہر گریون مین سے دو تولہ روغن نکلتا ہے۔ اس نسبت کو خیال رکہنا چاہیے۔ اگر گریون کی استعمال سے پیٹ مین قراقر و نفخ معلوم ہو تو دو تین چہوٹی الاچی ساتہہ ہی چبالیا کرین۔

موسم گرما مین ۱- گرمی کے دنون مین مغز بادام مقشر خوب کوب کرکے مکہن مین ملاکر تہوڑی مصری آمیز کرکے کہلائے جاتے ہین۔ اس ترکیب سے نہایت لذیذ ہو جاتے ہین اور گرمی پیدا نہین کرتے۔ بعض بعض اصحاب کبہی کبہی گرمی کی شکایت کرتے ہین انکو گہوٹ کر یہ ترکیب ذیل پلائے

کہانے ہین +

مغز بادام (یا کم و بیش) الاچی خورد گہوٹ کر آب سرد دو چہانک ملا کر قدرے نبات آمیز کر کے ہر صباح پلائین +

ہر موسم مین - ۲ - باداموں کے بعد اس اطریفل کا دوم نمبر ہے پوست ہلیلہ زرد - بہیڑا - آملہ - تخم خطمی - الاچی دانہ سپید - الاچی خورد - مصطگی رومی - خشخاش - مغز گشنیز - مغز بادام مغز کدو - مغز خیار - مغز تربوز - سب دواؤن کو کوٹ کر چہان لین (مغزیات کو صرف کوٹ لین) اور روغن بادام سے چرب کر کے سیر بہر مصری کا قوام کر کے ملا دین اور چولہے سے اُتار کر ورق نقرہ ایک دفتری ملا دین خوراک ۲ تولہ وقت خواب +

(۳) حریرہ مقوی دماغ و باہ - مغز بادام - مغز پستہ مغز چلغوزہ - کہوپڑا - الاچی دانہ - دارچینی - سب کو گہوٹ کر شیرہ نکال لین اور چہان لین بعد ازان تین انڈون کی زردی اور پاؤ بہر دودہ ملا کر پتلا سا قوام کر لین اور تین تولہ مصری ملا کر شیر گرم استعمال کرین +

موسم سرما مین ۱۴ خمیرہ بادام بیضوی - مغز بادام مقشر ۱۱ تولہ
مغز پستہ مغز چلغوزہ - خشخاش - چارون کو خیسانده ذیل ۲ تولہ
کے پانی سے گھوٹ کر چہان لین (خیسانده برادہ صندل
سفید تولہ - عرق گاؤ زبان ۱۲ چھٹانک ۱۲ گھنٹہ بہگو
کر پانی نتھار لین) اور آگ پر رکہہ کر گاڑھا کر لین جب بقدر
گاڑھا ہو جائے تو پاؤ بہر زردی بیضہ مرغ نیم برشت
ملادین اور سیر بہر مصری کے قوام مین ملاکر ایک جوش
دین - بعد مشک دو ماشہ باریک پیسکر اور ۲۵ عدد
چاندی کے ورق اور ۵ عدد سونے کے ورق ملاکر
بلور یا چینی کے برتن مین رکہہ چھوڑین خوراک ایک
تولہ صبح کے وقت پاؤ بہر دودہ کے ساتھ چند روز
بعد اسکے مقدار بتدریج بڑھا دین ❊
(۵) مغز حیوانات اور سری کا گوشت بشرط موافقت
ضعیف الدماغ آدمیون کے لئے عمدہ غذا ہے ❊

ذیل کی کتابین اور دوائین

بذریعہ وی پی اور نقد قیمت بہیجنے سے مل سکتی ہین

تحفۂ عروس حصہ اول و دوم - یہہ جدید طرز کا ہر دلعزیز رسالہ عورتون کے لئے تہذیب و ... اون کیواسطے بمنزلہ طبیب ہے - بچونکی پرورش و تربیت کے عمدہ طریقے سکہلاتا ہے - کسی صاحب اولاد کا گہر اس سے خالی نہ رہنا چاہیے قیمت فی جلد ۸/

فخر حکمت - یہہ بینظیر رسالہ علم قیافہ مین ہے اور ارسطو کی کتاب سے مصنف نے ترجمہ کیا ہے قیمت فی جلد ۸/

دافع آتشک - یہہ رسالہ کل عوارضات پر شرح و بسط سے بحث کرتا ہے قیمت فی جلد .... عصہ/

عرق شیر عنبری - یہہ مفرح عرق لاغر اندام بچون عورتون اور جوانون کے لئے نہایت مفید ہے جسم مین چربی پیدا کرکے توانا بناتا ہے - چہرہ کی بیرونقی فساد خون - حول دل - خفقان وغیرہ دور کرتا ہے قیمت ۲ بوتل کے واسطے بلا محصول .... لے/

ماء اللحم انگوری دو آتشہ - متواتر ۵ سال سے یہہ بیش بہا عرق تیار ہوتا ہے - اور امراض ذیل کے لئے اکسیر کا حکم رکہتا ہے ضعف دماغ - ضعف معدہ - ضعف باہ - کمی خون - وغیرہ قیمت ۲ بوتل کے واسطے بلا محصول .... للعہ/

روغن مشکین - یہہ مشک عطر روغن بالون کو دراز و سیاہ کرتا ہے - نزلہ پاس نہین آنے دیتا - قیمت فی پاؤنڈ بلا محصول .... عصکر/